Có Nên Uống Kẽm Mỗi Ngày? Giải Đáp Dành Cho Mọi Độ Tuổi

Kẽm là một khoáng chất quan trọng đối với sức khỏe và có vai trò thiết yếu trong nhiều chức năng của cơ thể. Nhưng liệu **có nên uống Kẽm mỗi ngày** không? Hãy cùng Vivita tìm hiểu và giải đáp chi tiết ngay trong bài viết sau đây.

1 Có nên uống Kẽm mỗi ngày?

Uống Kẽm mỗi ngày có thể là cần thiết đối với những người bị thiếu hụt loại khoáng chất này, nhưng điều quan trọng là phải tuân thủ liều lượng hợp lý và luôn tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bổ sung.





Kẽm có thể bổ sung hàng ngày nhưng cần đúng liều lượng và tham khảo ý kiến bác sĩ

Bởi vì Kẽm là một khoáng chất thiết yếu giúp hỗ trợ nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể, bao gồm việc củng cố hệ miễn dịch, thúc đẩy quá trình lành vết thương và hỗ trợ sự phát triển tế bào. Tuy nhiên, không phải ai cũng cần bổ sung Kẽm hàng ngày. Việc bổ sung nên được thực hiện khi có sự thiếu hụt hoặc theo sự chỉ định của bác sĩ.

Các nhóm đối tượng thường có nguy cơ thiếu Kẽm bao gồm trẻ em đang trong giai đoạn phát triển, người cao tuổi, phụ nữ mang thai và cho con bú, những người ăn chay và những người mắc các bệnh làm rối loạn hấp thu.

Thiếu Kẽm có thể dẫn đến một số vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như suy giảm miễn dịch, làm chậm sự lành vết thương, rụng tóc, giảm khả năng cảm nhận vị giác và khứu giác và sự chậm phát triển ở trẻ em.

Tuy nhiên, việc bổ sung Kẽm cần được thực hiện cẩn thận vì dùng quá liều có thể gây ra các tác dụng phụ như buồn nôn, tiêu chảy và rối loạn chức năng miễn dịch. Do đó, điều quan trọng là mọi người cần phải tham khảo ý kiến bác sĩ để xác định nhu cầu thực tế của mình và liều lượng phù hợp. Bác sĩ có thể giúp đánh giá tình trạng thiếu hụt Kẽm và đưa ra lời khuyên đúng đắn về việc bổ sung.

2 Kẽm là gì và có vai trò gì với cơ thể người?

2.1 Kẽm là gì?

Kẽm là một khoáng chất thiết yếu mà cơ thể cần để duy trì nhiều chức năng sinh lý quan trọng. Đây là một vi khoáng có mặt trong nhiều loại thực phẩm và đóng vai trò quan trọng trong nhiều quá trình sinh học.

2.2 Quá trình hấp thu và chuyển hóa Kẽm trong cơ thể

Kẽm được hấp thu chủ yếu ở ruột non, nơi nó được đưa vào máu và phân phối đến các mô và cơ quan trong cơ thể. Quá trình hấp thu Kẽm có thể bị ảnh hưởng bởi chế độ ăn uống và sự hiện diện của các chất dinh dưỡng khác.

Sau khi vào cơ thể, Kẽm được vận chuyển qua máu bằng cách liên kết với các protein vận chuyển và được lưu trữ chủ yếu trong gan, xương và cơ bắp. Cơ thể sẽ điều chỉnh mức Kẽm thông qua việc tùy chỉnh lượng Kẽm hấp thu từ thực phẩm và sự bài tiết qua nước tiểu và phân.

2.3 Vai trò của Kẽm

Kẽm đóng vai trò quan trọng trong nhiều chức năng của cơ thể, có thể kể đến như:

- Kẽm hỗ trợ giúp củng cố khả năng miễn dịch của cơ thể, tăng cường khả năng chống lại các nhiễm trùng và bệnh tật.
- Kẽm được cho là rất cần thiết cho việc hỗ trợ sửa chữa và tái tạo mô, giúp các vết thương lành nhanh hơn.
- Kẽm đóng vai trò quan trọng trong sự phân chia và phát triển tế bào, điều này đặc biệt quan trọng trong giai đoạn tăng trưởng của trẻ em.
- Kẽm có ảnh hưởng đến chức năng não bộ và sức khỏe tinh thần, góp phần vào khả năng học tập và ghi nhớ.
- Kẽm là thành phần cấu tạo của nhiều enzyme trong cơ thể, giúp tham gia vào các phản ứng hóa học cần thiết cho sự trao đổi chất.



Kém đóng vai trò quan trọng đối với sức khoẻ con người

3Liều lượng bổ sung Kẽm hàng ngày hợp lý

Liều lượng bổ sung Kẽm hàng ngày có thể khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi, giới tính và tình trạng sức khỏe của từng người. Dưới đây là liều lượng Kẽm nên bổ sung hàng ngày được Bộ Y Tế khuyến nghị:

Đối tượng	Liều lượng (mg/ngày)
Trẻ từ 0 – 6 tháng tuổi	2
Trẻ từ 7 – 12 tháng tuổi	3
Trẻ từ 1 – 3 tuổi	3
Trẻ từ 4 – 8 tuổi	5
Trẻ từ 9 – 13 tuổi	8

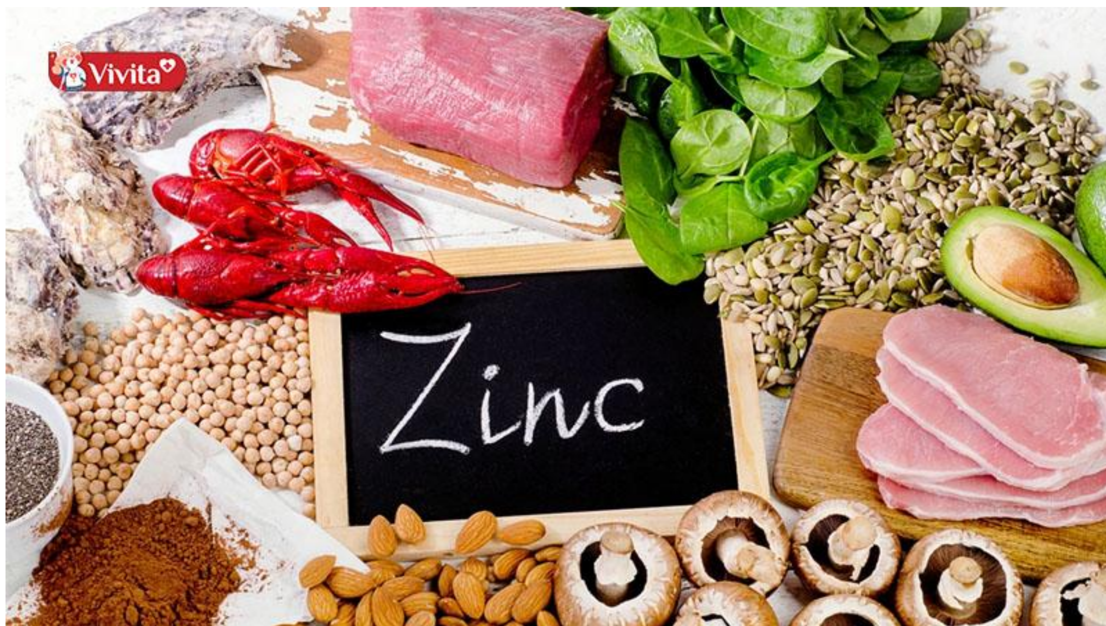
Từ 14 – 18 tuổi	9 – 11
Trên 19 tuổi	8 – 11

4 Các nguồn bổ sung Kẽm phổ biến

4.1 Thức ăn giàu Kẽm

Vì cơ thể con người không có khả năng sản xuất Kẽm, nên mọi người có thể bổ sung Kẽm mỗi ngày thông qua nguồn thực phẩm tự nhiên như:

- **Hải sản:** Hải sản, đặc biệt là các loại động vật có vỏ như hàu, sò và nghêu, là những nguồn cung cấp Kẽm phong phú nhất. Ngoài ra, các loại cá như cá hồi và cá thu cũng chứa lượng Kẽm đáng kể.
- **Thịt đỏ:** Thịt bò và thịt lợn là những nguồn cung cấp Kẽm tốt. Thịt đỏ chứa Kẽm dễ hấp thu hơn so với các nguồn thực phẩm thực vật.
- **Gia cầm:** Gà, vịt và các loại gia cầm khác cũng là nguồn cung cấp Kẽm dồi dào mà mọi người có thể bổ sung vào chế độ ăn uống.
- **Hạt và quả hạch:** Các loại hạt như hạt bí, hạt hướng dương, hạt chia và các quả hạch như hạnh nhân, điều chứa lượng Kẽm đáng kể.
- **Ngũ cốc nguyên hạt:** Ngũ cốc như yến mạch, lúa mạch và gạo lút có chứa Kẽm. Tuy nhiên, Kẽm từ ngũ cốc có thể kém hấp thu hơn so với nguồn động vật.
- **Đậu và các loại hạt:** Đậu đen, đậu lăng và đậu xanh cũng là những nguồn cung cấp Kẽm tốt.
- **Sản phẩm từ sữa**: Sữa, phô mai và sữa chua cung cấp một lượng Kẽm nhỏ nhưng dễ hấp thu.



Có nhiều thực phẩm giàu kẽm có thể bổ sung vào chế độ ăn uống hàng ngày

4.2 Thực phẩm chức năng

Nếu việc bổ sung Kẽm qua thực phẩm hàng ngày không đủ hoặc mọi người gặp khó khăn trong việc cung cấp đủ lượng Kẽm từ chế độ ăn uống, thực phẩm chức năng có thể là giải pháp hiệu quả. Dưới đây là một số sản phẩm bổ sung Kẽm chất lượng trên thị trường để mọi người tham khảo:

4.2.1 Viên uống bổ sung Kẽm DHC Zinc

Viên uống bổ sung Kẽm DHC Zinc là sản phẩm hỗ trợ sức khỏe với công dụng hỗ trợ cung cấp Kẽm và các dưỡng chất quan trọng cho cơ thể. Được sản xuất bởi DHC, thương hiệu nổi tiếng đến từ Nhật Bản, sản phẩm này giúp đáp ứng nhu cầu Kẽm hàng ngày của cơ thể, đồng thời hỗ trợ nhiều chức năng sinh lý quan trọng.

Xuất xứ: Nhật Bản

Thương hiệu: DHC

Thành phần:

- Kẽm Gluconat: 120mg (tương đương 15mg Kẽm)
- Chiết xuất Nấm Men (0,2% Crom): 30mg
- Chiết xuất Nấm Men (0,2% Selen): 25mg.

Công dụng:

- Hỗ trợ tăng cường trí nhớ, sức khoẻ não bộ.
- Hỗ trợ cải thiện tình trạng tóc bị khô xơ, gãy rụng.
- Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch, bổ sung lượng Kẽm cần thiết cho cơ thể.

*Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn phụ thuộc vào tình trạng cơ địa của mỗi người.

Giá tham khảo tại Vivita:

- DHC Zinc (15 Days Supply): 60,000₫
- DHC Zinc (30 Days Supply) (Giảm 15.000đ): 95,000₫



Viên uống bổ sung Kẽm DHC Zinc

4.2.2 Viên uống Kirkland Signature Calcium Citrate Magnesium And Zinc

Viên uống Kirkland Signature Calcium Citrate Magnesium And Zinc là sản phẩm bổ sung chất lượng cao từ thương hiệu nổi tiếng Kirkland, được sản xuất bởi Pharmekal Health Products, LLC. Sản phẩm này kết hợp nhiều khoáng chất thiết yếu như Kẽm, Canxi, Magie…hỗ trợ sức khỏe xương, cơ bắp và hệ miễn dịch hiệu quả.

Được cấp phép và kiểm nghiệm chất lượng, sản phẩm này là lựa chọn đáng tin cậy để bổ sung các khoáng chất thiết yếu hàng ngày.

Xuất xứ: Hoa Kỳ

Thương hiệu: Kirkland

Thành phần:

Thành phần	Hàm lượng
Vitamin D3	800 I.U
Vitamin B6	10 mg
Calcium	500 mg
Magnesium	80 mg
Zinc	10 mg
Copper	1 mg
Manganese	1 mg
Boron	1 mg

Công dụng:

- Hỗ trợ phòng tránh bệnh loãng xương.
- Hỗ trợ tái tạo và hình thành xương cho cơ thể.
- Hỗ trợ tăng cường khả năng hấp thụ canxi để xương luôn chắc khoẻ.

*Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn phụ thuộc vào tình trạng cơ địa của mỗi người.

Giá tham khảo tại Vivita: 500.000đ/Hộp 500 viên

Viên uống Kirkland Signature Calcium Citrate Magnesium And Zinc

4.2.3 Tinh chất Hàu Oyster Plus Zinc

Oyster Plus Zinc Goodhealth là một sản phẩm bổ sung Kẽm nổi bật đến từ thương hiệu Goodhealth của Úc, nổi tiếng với các sản phẩm chăm sóc sức khỏe chất lượng cao. Sản phẩm này kết hợp chiết xuất hàu với Kẽm để cung cấp hỗ trợ tối ưu cho hệ miễn dịch và sức khỏe tổng thể.

Xuất xứ: Úc

Thương hiệu: Goodhealth

Thành phần:

Thành Phần	Hàm Lượng

Bột chiết xuất từ Hàu biển	350mg
ZinC (As ZinC Oxide)	7mg

Công dụng:

- Hỗ trợ tăng cường sinh lý ở nam giới, tăng số lượng và chất lượng tinh trùng, giảm tình trạng xuất tinh sớm.
- Hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch, đề kháng.

*Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thuốc trị bệnh. Hiệu quả sản phẩm còn phụ thuộc vào tình trạng cơ địa của mỗi người.

Giá tham khảo tại Vivita: 310.000đ/Hộp 30 viên

Tinh chất Hàu Oyster Plus Zinc

5Kết luận

Chắc hẳn với những thông tin trên đây mọi người đã hiểu rõ hơn việc **có nên uống Kẽm mỗi ngày** hay không? Vậy nên, để đảm bảo mọi người bổ sung Kẽm đúng cách và hiệu quả, hãy tham khảo ý kiến chuyên gia và theo dõi liều lượng hợp lý. Ngoài ra, có thể liên hệ với **Vivita** để đội ngũ dược sĩ tư vấn rõ hơn về các sản phẩm bổ sung Kẽm chất lượng, giá tốt nhé.

Hân hạnh được phục vụ!

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/co-nen-uong-kem-moi-ngay.html